

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Факультет гидромелиорации  
Физвоспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
« АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность (профиль): Инженерные системы сельскохозяйственного водоснабжения, обводнения и водоотведения

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Год набора: 2024

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года  
Заочная форма обучения – 4 года 8 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.



**Разработчики:**

Доцент, кафедра физвоспитания Матвеева И.С.

Цыганкова В.О.

Заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания Яни А.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 №685, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по проектированию сооружений водоподготовки и водозаборных сооружений", утвержден приказом Минтруда России от 25.05.2021 № 339н; "Специалист по проектированию сооружений очистки сточных вод и обработки осадков", утвержден приказом Минтруда России от 18.01.2023 № 25н; "Специалист по эксплуатации насосных станций водопровода", утвержден приказом Минтруда России от 16.09.2022 № 574н; "Специалист по проектированию систем водоснабжения и водоотведения объектов капитального строительства", утвержден приказом Минтруда России от 19.04.2021 № 255н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	--	-----------------------	-----	------	---------------------------------

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Адаптивная физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Знать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6, Заочная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Второй семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Третий семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	37	1		36	17	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	37	1		36	21	Зачет
Всего	328	9,11	222	6		216	106	

#### Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Зачет (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)

Первый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Второй семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Третий семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Четвертый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	1	1		53	Зачет
Шестой семестр	58	1,61	1	1		57	Зачет
Всего	328	9,11	6	6		322	

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

#### Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
<b>Раздел 1. Лечебная физическая культура( ЛФК)</b>	<b>79</b>		<b>54</b>	<b>25</b>	УК-7.1
Тема 1.1. Лечебная физическая культура (ЛФК)	79		54	25	
<b>Раздел 2. Плавание</b>	<b>79</b>		<b>54</b>	<b>25</b>	УК-7.1
Тема 2.1. Плавание	79		54	25	
<b>Раздел 3. Аэробика и фитнес аэробика</b>	<b>79</b>		<b>54</b>	<b>25</b>	УК-7.1
Тема 3.1. Аэробика и фитнес аэробика	79		54	25	
<b>Раздел 4. Физическая рекреация</b>	<b>85</b>		<b>54</b>	<b>31</b>	УК-7.2
Тема 4.1. Физическая рекреация	85		54	31	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			УК-7.1 УК-7.2
Тема 5.1. Промежуточная аттестация	6	6			
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>216</b>	<b>106</b>	

#### Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы

	Всего	Внеаудитор р.	Самостояте л.	Планируем обучения, с результатам программы
<b>Раздел 1. Лечебная физическая культура( ЛФК)</b>	<b>79</b>		<b>79</b>	УК-7.1
Тема 1.1. Лечебная физическая культура (ЛФК)	79		79	
<b>Раздел 2. Плавание</b>	<b>79</b>		<b>79</b>	УК-7.1
Тема 2.1. Плавание	79		79	
<b>Раздел 3. Аэробика и фитнес аэробика</b>	<b>79</b>		<b>79</b>	УК-7.1
Тема 3.1. Аэробика и фитнес аэробика	79		79	
<b>Раздел 4. Физическая рекреация</b>	<b>85</b>		<b>85</b>	УК-7.2
Тема 4.1. Физическая рекреация	85		85	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		УК-7.1 УК-7.2
Тема 5.1. Промежуточная аттестация	6	6		
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>322</b>	

## 5. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Лечебная физическая культура( ЛФК)**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

#### **Тема 1.1. Лечебная физическая культура (ЛФК)**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

Задачи и сущность. Механизм лечебного воздействия при ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Показания и противопоказания для проведения ЛФК. Комплексы упражнений, применяемые при различных заболеваниях.

### **Раздел 2. Плавание**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

#### **Тема 2.1. Плавание**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Техника спортивных видов плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов.

### **Раздел 3. Аэробика и фитнес аэробика**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

### *Тема 3.1. Аэробика и фитнес аэробика*

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 25ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 79ч.)*

Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренировки, аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, Составление комплексов и композиций.

### **Раздел 4. Физическая рекреация**

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 31ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 85ч.)*

#### *Тема 4.1. Физическая рекреация*

*(Очная: Практические занятия - 54ч.; Самостоятельная работа - 31ч.; Заочная: Самостоятельная работа - 85ч.)*

Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, коррегирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Бадминтон. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма обучающегося. Шахматы. Плавание.

### **Раздел 5. Промежуточная аттестация**

*(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

#### *Тема 5.1. Промежуточная аттестация*

*(Заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

## **6. Оценочные материалы текущего контроля**

### **Раздел 1. Лечебная физическая культура(ЛФК)**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Прочитайте задание и установите соответствие. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Сопоставьте понятия с их характеристиками:

Понятия:

1. Средства адаптивной физической культуры
2. Общие задачи адаптивной физической культуры
3. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры
4. Основная функция адаптивного физического воспитания

Характеристика:

- а) образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи
- б) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы
- в) образовательную
- г) компенсаторные, коррекционные, профилактические

### **Раздел 2. Плавание**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Перечислите основные задачи плавания:



Перечислите основные задачи плавания:

2. Прочитайте задание и укажите последовательность действий. Ответ заполнить в таблице.

1 2 3

Установите последовательность способов плавания в комбинированной эстафете:

- а) кроль
- б) брасс
- в) кроль на спине
- г) баттерфляй

### **Раздел 3. Аэробика и фитнес аэробика**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Выберите несколько вариантов ответа:

Что не относится к направлениям в фитнесе?

- а) йога
- б) пилатес
- в) гольф
- г) караоке

### **Раздел 4. Физическая рекреация**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Выберите один верный вариант ответа:

Основным специфическим средством адаптивной физической культуры являются...

- а. электростимуляция
- б. водолечебные ванны
- в. психотерапия
- г. физические упражнения

### **Раздел 5. Промежуточная аттестация**

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## **7. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

*Вопросы/Задания:*

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Физические качества человека – выносливость.
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям
6. Контроль физических нагрузок и их типы

7. Принципы построения физической тренировки
8. Методы контроля работоспособности
9. Понятие здоровья
10. Понятие Физической культуры и ее компоненты
11. Резервы организма
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность
13. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни)
14. Влияние спортивных занятий на здоровье человека
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей
16. Влияние вредных привычек на организм человека
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека
19. Физическая культура и здоровый образ жизни
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость
21. ОФП: понятие, цель, задачи
22. ППФП: требования к методике проведения
23. ППФП: средства и особенности проведения
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности
27. Структура опорно-двигательного аппарата
28. Физические качества человека
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья
33. Количество позвонков у человека
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
41. Физиологические основы мышечной работы
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета
49. Особенности иммунитета у спортсменов
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

*Очная форма обучения, Второй семестр, Зачет*

Вопросы/Задания:

51. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
52. Основные понятия Лечебной физической культуры
53. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
54. Физиологические основы оздоровительной тренировки
55. Адаптация организма к физическим упражнениям
56. Контроль физических нагрузок и их типы
57. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры
58. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры
59. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры
60. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация)
61. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации
62. Влияние физической подготовленности на работоспособность
63. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп
64. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека
65. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей
66. Влияние вредных привычек на организм человека
67. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
68. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека
69. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации
70. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость
71. ОФП: понятие, цель, задачи
72. ППФП: требования к методике проведения

73. ППФП: средства и особенности проведения
74. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи
75. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве
76. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности
77. Структура опорно-двигательного аппарата
78. Физические качества человека
79. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
80. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
81. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
82. Психосоматическое состояние здоровья
83. Количество позвонков у человека
84. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности
85. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности
86. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
87. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья
88. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
89. Тип телосложения и оценка осанки
90. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
91. Физиологические основы мышечной работы
92. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
93. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
94. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска

95. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
96. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений
97. Первая помощь в зависимости от характера травмы
98. Иммуитет, виды иммуитета
99. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране
100. Значение здоровья для общества и каждого человека

*Очная форма обучения, Третий семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

101. Влияние оздоровительной ФК на организм человека
102. Основные понятия Лечебной физической культуры
103. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
104. Физиологические основы оздоровительной тренировки
105. Адаптация организма к физическим упражнениям
106. Контроль физических нагрузок и их типы.
107. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
108. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
109. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
110. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
111. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации
112. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
113. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп
114. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
115. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

116. Влияние вредных привычек на организм человека.
117. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
118. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
119. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
120. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
121. ОФП: понятие, цель, задачи.
122. ППФП: требования к методике проведения.
123. ППФП: средства и особенности проведения.
124. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
125. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
126. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
127. Структура опорно-двигательного аппарата.
128. Физические качества человека.
129. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
130. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
131. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
132. Психосоматическое состояние здоровья.
133. Количество позвонков у человека.
134. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
135. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
136. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

137. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

138. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

139. Тип телосложения и оценка осанки.

140. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

141. Физиологические основы мышечной работы.

142. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.

143. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

144. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

145. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

146. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.

147. Первая помощь в зависимости от характера травмы

148. Иммунитет, виды иммунитета.

149. Значение здоровья для общества и каждого человека

150. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

*Очная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

151. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

152. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

153. Тип телосложения и оценка осанки.

154. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.

155. Физиологические основы мышечной работы.

156. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.



157. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
158. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
159. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
160. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
161. Первая помощь в зависимости от характера травмы
162. Иммуитет, виды иммуитета.
163. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
164. Значение здоровья для общества и каждого человека
165. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
166. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
167. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
168. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
169. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
170. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
171. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
172. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
173. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
174. Влияние вредных привычек на организм человека.
175. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
176. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
177. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
178. ОФП: понятие, цель, задачи.

179. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
180. ППФП: требования к методике проведения.
181. ППФП: средства и особенности проведения.
182. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
183. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
184. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
185. Структура опорно-двигательного аппарата.
186. Физические качества человека.
187. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
188. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
189. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
190. Психосоматическое состояние здоровья.
191. Количество позвонков у человека.
192. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
193. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
194. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
195. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
196. Основные понятия Лечебной физической культуры
197. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
198. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
199. Контроль физических нагрузок и их типы.
200. Адаптация организма к физическим упражнениям.

Вопросы/Задания:

201. Контроль физических нагрузок и их типы.
202. Адаптация организма к физическим упражнениям.
203. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
204. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
205. Основные понятия Лечебной физической культуры
206. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
207. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
208. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
209. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
210. Количество позвонков у человека.
211. Психосоматическое состояние здоровья.
212. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
213. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
214. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
215. Физические качества человека.
216. Структура опорно-двигательного аппарата.
217. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
218. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
219. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
220. ППФП: средства и особенности проведения.

221. ППФП: требования к методике проведения.
222. ОФП: понятие, цель, задачи.
223. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
224. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
225. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
226. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
227. Влияние вредных привычек на организм человека.
228. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
229. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
230. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
231. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
232. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
233. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
234. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
235. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
236. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
237. Значение здоровья для общества и каждого человека
238. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
239. Иммуитет, виды иммуитета.
240. Первая помощь в зависимости от характера травмы
241. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
242. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.

243. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
244. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
245. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
246. Физиологические основы мышечной работы.
247. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
248. Тип телосложения и оценка осанки.
249. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
250. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

*Очная форма обучения, Шестой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

251. Физиологические основы мышечной работы.
252. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
253. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
254. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
255. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
256. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
257. Первая помощь в зависимости от характера травмы
258. Иммунитет, виды иммунитета.
259. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
260. Значение здоровья для общества и каждого человека
261. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
262. Тип телосложения и оценка осанки.
263. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья

264. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
265. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
266. ОФП: понятие, цель, задачи.
267. ППФП: требования к методике проведения.
268. ППФП: средства и особенности проведения.
269. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
270. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
271. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
272. Структура опорно-двигательного аппарата.
273. Физические качества человека.
274. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
275. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
276. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
277. Психосоматическое состояние здоровья.
278. Количество позвонков у человека.
279. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
280. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
281. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
282. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
283. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
284. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)

285. Влияние вредных привычек на организм человека.
286. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
287. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
288. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
289. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
290. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
291. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
292. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
293. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
294. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
295. Контроль физических нагрузок и их типы.
296. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
297. Адаптация организма к физическим упражнениям.
298. Основные понятия Лечебной физической культуры
299. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
300. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

*Заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет*  
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Физические качества человека – выносливость.
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
5. Адаптация организма к физическим упражнениям

6. Контроль физических нагрузок и их типы
7. Принципы построения физической тренировки
8. Методы контроля работоспособности
9. Понятие здоровья
10. Понятие Физической культуры и ее компоненты
11. Резервы организма
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность
13. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни)
14. Влияние спортивных занятий на здоровье человека
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей
16. Влияние вредных привычек на организм человека
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека
19. Физическая культура и здоровый образ жизни
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость
21. ОФП: понятие, цель, задачи
22. ППФП: требования к методике проведения
23. ППФП: средства и особенности проведения
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности
27. Структура опорно-двигательного аппарата
28. Физические качества человека



29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья
33. Количество позвонков у человека
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
41. Физиологические основы мышечной работы
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета
49. Особенности иммунитета у спортсменов
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки
5. Адаптация организма к физическим упражнениям
6. Контроль физических нагрузок и их типы
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация)
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека
15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей
16. Влияние вредных привычек на организм человека
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость
21. ОФП: понятие, цель, задачи

22. ППФП: требования к методике проведения
23. ППФП: средства и особенности проведения
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности
27. Структура опорно-двигательного аппарата
28. Физические качества человека
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья
33. Количество позвонков у человека
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды
41. Физиологические основы мышечной работы
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним

44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммуитет, виды иммуитета
49. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране
50. Значение здоровья для общества и каждого человека

*Заочная форма обучения, Третий семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Влияние оздоровительной ФК на организм человека
2. Основные понятия Лечебной физической культуры
3. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
4. Физиологические основы оздоровительной тренировки
5. Адаптация организма к физическим упражнениям
6. Контроль физических нагрузок и их типы.
7. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
10. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
11. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации
12. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
13. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп
14. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.

15. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
16. Влияние вредных привычек на организм человека.
17. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
18. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
20. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
21. ОФП: понятие, цель, задачи.
22. ППФП: требования к методике проведения.
23. ППФП: средства и особенности проведения.
24. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
25. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
26. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
27. Структура опорно-двигательного аппарата.
28. Физические качества человека.
29. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
30. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
31. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
32. Психосоматическое состояние здоровья.
33. Количество позвонков у человека.
34. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
35. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
36. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов

37. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
38. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
39. Тип телосложения и оценка осанки.
40. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
41. Физиологические основы мышечной работы.
42. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
43. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
44. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
45. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
46. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
47. Первая помощь в зависимости от характера травмы
48. Иммунитет, виды иммунитета.
49. Значение здоровья для общества и каждого человека
50. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

*Заочная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.
2. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
3. Тип телосложения и оценка осанки.
4. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
5. Физиологические основы мышечной работы.
6. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
7. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.

8. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
9. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
10. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
11. Первая помощь в зависимости от характера травмы
12. Иммуитет, виды иммуитета.
13. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
14. Значение здоровья для общества и каждого человека
15. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
16. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
17. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
18. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
19. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
20. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
21. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
22. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
23. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
24. Влияние вредных привычек на организм человека.
25. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
26. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
27. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
28. ОФП: понятие, цель, задачи.
29. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.

30. ППФП: требования к методике проведения.
31. ППФП: средства и особенности проведения.
32. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
33. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
34. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
35. Структура опорно-двигательного аппарата.
36. Физические качества человека.
37. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
38. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
39. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
40. Психосоматическое состояние здоровья.
41. Количество позвонков у человека.
42. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
43. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
44. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
45. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
46. Основные понятия Лечебной физической культуры
47. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
48. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
49. Контроль физических нагрузок и их типы.
50. Адаптация организма к физическим упражнениям.



Вопросы/Задания:

1. Контроль физических нагрузок и их типы.
2. Адаптация организма к физическим упражнениям.
3. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
4. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования
5. Основные понятия Лечебной физической культуры
6. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
7. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
8. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
9. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
10. Количество позвонков у человека.
11. Психосоматическое состояние здоровья.
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
15. Физические качества человека.
16. Структура опорно-двигательного аппарата.
17. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
18. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
19. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
20. ППФП: средства и особенности проведения.
21. ППФП: требования к методике проведения.

22. ОФП: понятие, цель, задачи.
23. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
24. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
25. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
26. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
27. Влияние вредных привычек на организм человека.
28. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.
29. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
30. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
31. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
32. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
33. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
34. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
35. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
36. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
37. Значение здоровья для общества и каждого человека
38. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
39. Иммуитет, виды иммуитета.
40. Первая помощь в зависимости от характера травмы
41. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
42. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
43. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.

44. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
45. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
46. Физиологические основы мышечной работы.
47. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
48. Тип телосложения и оценка осанки.
49. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
50. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

*Заочная форма обучения, Шестой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Физиологические основы мышечной работы.
2. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
3. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
4. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
5. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
6. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
7. Первая помощь в зависимости от характера травмы
8. Иммунитет, виды иммунитета.
9. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
10. Значение здоровья для общества и каждого человека
11. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
12. Тип телосложения и оценка осанки.
13. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья
14. Регулярные занятия и участие различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.

15. ППФП: понятие, цели, задачи, необходимость.
16. ОФП: понятие, цель, задачи.
17. ППФП: требования к методике проведения.
18. ППФП: средства и особенности проведения.
19. Лечебная физическая культура: понятие, методы и задачи.
20. Производственная ФК, методы контроля и самоконтроля, врачебный контроль на производстве.
21. Контроль за состоянием отдельных систем организма человека в физической подготовленности.
22. Структура опорно-двигательного аппарата.
23. Физические качества человека.
24. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
25. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
26. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
27. Психосоматическое состояние здоровья.
28. Количество позвонков у человека.
29. Комплексы физических упражнений (система упражнений), которые направлены на сохранение профессиональной дееспособности.
30. Средство физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.
31. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов
32. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы. Средства адаптивной двигательной рекреации.
33. Диагностика и самодиагностика физического состояния организма человека.
34. Самоконтроль (методы, показатели, дневник самоконтроля)
35. Влияние вредных привычек на организм человека.
36. Двигательная активность с учетом возрастных особенностей.

37. Влияние адаптивной физической культуры на здоровье человека.
38. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
39. Влияние физической подготовленности на работоспособность.
40. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
41. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
42. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры.
43. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
44. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
45. Контроль физических нагрузок и их типы.
46. Влияние оздоровительной ФК на организм человека.
47. Адаптация организма к физическим упражнениям.
48. Основные понятия Лечебной физической культуры
49. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
50. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. ИЛЬНИЦКАЯ Т. А. Инновационный подход к занятиям в специальных медицинских группах: учеб. пособие / ИЛЬНИЦКАЯ Т. А., Ковалева Т. В., Соболев Ю. В.. - Краснодар: КубГАУ, 2023. - 166 с. - Текст: непосредственный.
2. ИЛЬНИЦКАЯ Т.А. Организация занятий в специальном медицинском отделении в условиях современного образовательного процесса: учеб. пособие / ИЛЬНИЦКАЯ Т.А., Ковалёва Т.В., Яткин И.В.. - Краснодар: КубГАУ, 2020. - 158 с. - 978-5-907346-54-3. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

1. Иванов И. Н. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к государственному итоговому экзамену по направлению подготовки 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание» / Иванов И. Н., Дробышева С. А., Балыева В. А.. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 45 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/158015.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
3. URL:<http://lib.sportedu.ru.> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://edu.kubsau.ru/> - Образовательный портал КубГАУ

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### 8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

##### Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное В3.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC„ - 1 шт.

кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.

Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.

Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.

музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.

Подушки угловые для ринга - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 - 1 шт.

принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.

принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.

Протектор стойки баскетбольной В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.

Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 1 шт.

ринг боксерский - 1 шт.

система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.

Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.

сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.

сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.  
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.  
Стойка баскетбольная передвижная складная CC-275/1M/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.  
стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой ВЗ.129.01.02 - 1 шт.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

### ***Методические указания по формам работы***

#### ***Практические занятия***

Форма организации обучения, проводимая под руководством преподавателя и служащая для детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения (или выполнения) разнообразных практических работ, упражнений) и контроля усвоения полученной на лекциях учебной информации. Практические занятия проводятся с использованием учебно-методических изданий, размещенных на образовательном портале университета.

#### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:



- письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;
- с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

- при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

- устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

- с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;

- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

- использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;

- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме

(аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;

- опора на определенные и точные понятия;

- использование для иллюстрации конкретных примеров;

- применение вопросов для мониторинга понимания;

- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;

- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;

- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);

- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;

- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;

- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);

- наличие четкой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);

- четкое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов

их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

– соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);

– минимизация внешних шумов;

– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;

– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;

– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);

– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;

– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;

– стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;

– наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям. Темы проведения занятий определяются тематическим планом рабочей программы дисциплины